

**WOD: x4x | Modalität: MG****Datum:** 

Ziel: 7 Runden in minimaler Zeit!

Jede Runde besteht aus:

Row 250m

20x GHD Sit-Up

|          |  |  |  |
|----------|--|--|--|
| Zeit von |  |  |  |
| Runde 1  |  |  |  |
| Runde 2  |  |  |  |
| Runde 3  |  |  |  |
| Runde 4  |  |  |  |
| Runde 5  |  |  |  |
| Runde 6  |  |  |  |
| Runde 7  |  |  |  |